

# HƯỚNG DẪN PHÒNG TRÁNH BỆNH MÙA RÉT BỞI CÁC ĐỢT LẠNH CỦA MÙA ĐÔNG



Ở các nơi làm việc phải tiến hành kiểm tra trước để phòng tránh các bệnh mùa rét trước khi có các đợt lạnh của mùa đông đến, đồng thời phải lên kế hoạch tự phòng ngừa để xử lý kịp thời.

## Tiêu chí cảnh báo các đợt gió lạnh (Cold wave alert criteria) là gì?

<b>THÔNG BÁO CHÚ Ý ĐỢT LẠNH</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Khi nhiệt độ thấp nhất của buổi sáng được dự kiến là <b>dưới âm 12 độ</b> và tiếp tục duy trì trong 2 ngày trở lên.</li><li>Khi nhiệt độ thấp nhất của buổi sáng <b>giảm hơn 10 độ C</b> so với ngày hôm trước, dưới 3 độ C và thấp hơn 3 độ C so với giá trị bình quân các năm.</li><li>Khi dự kiến xuất hiện các thiệt hại lớn do hiện tượng nhiệt độ giảm thấp đột ngột</li></ul>
<b>CẢNH BÁO ĐỢT LẠNH</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Khi nhiệt độ thấp nhất của buổi sáng được dự kiến là <b>dưới âm 15 độ</b> và tiếp tục duy trì trong 2 ngày trở lên.</li><li>Khi nhiệt độ thấp nhất của buổi sáng <b>giảm hơn 15 độ C</b> so với ngày hôm trước, dưới 3 độ C và thấp hơn 3 độ C so với giá trị bình quân các năm.</li><li>Khi dự kiến xuất hiện các thiệt hại lớn trên diện rộng do hiện tượng nhiệt độ giảm thấp đột ngột</li></ul>

※ Tiêu chuẩn công bố Cảnh báo đặc biệt [Biểu 6] của "Quy định nghiệp vụ dự báo" - Cục khí tượng thủy văn.

## QUẦN ÁO ẤM - NƯỚC ẤM - ĐỊA ĐIỂM ẤM ÁP là quy tắc cơ bản để phòng tránh bệnh mùa lạnh!

<b>QUẦN ÁO ẤM</b> (ĐỒ CHỐNG RÉT)	<ul style="list-style-type: none"><li><b>HÃY MẶC QUẦN ÁO NHIỀU LỚP VÌ QUẦN ÁO TỪ 3 LỚP TRỞ LÊN SẼ GIÚP NÂNG CAO KHẢ NĂNG GIỮ NHIỆT.</b><ul style="list-style-type: none"><li>(Lớp bên ngoài) Hãy mặc quần áo có chất liệu cản gió, nước và thông khí.</li><li>(Lớp ở giữa) Hãy mặc quần áo có chất liệu hấp thụ mồ hôi bên trong và giữ nhiệt ngay cả khi bị ướt.</li><li>(Lớp trong cùng) Hãy mặc quần áo có chất lượng hấp thụ tốt mồ hôi.</li></ul></li><li><b>HÃY ĐỘI MŨ HOẶC QUẦN KHĂN ĐỂ GIẢM BỚT TỔN THẤT NHIỆT TRONG CƠ THỂ.</b></li><li><b>HÃY SỬ DỤNG KHẨU TRANG ĐỂ CHE MẶT VÀ MIỆNG KHI CẦN THIẾT.</b></li><li><b>HÃY ĐEO GĂNG TAY VÀ ĐI GIÀY CÓ KHẢ NĂNG GIỮ NHIỆT, CHỐNG NƯỚC.</b><ul style="list-style-type: none"><li>Trường hợp làm các công việc dễ bị ướt, hãy sử dụng găng tay có trang bị thêm chức năng chống nước.</li></ul></li></ul>	
<b>NƯỚC ẤM</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hãy uống đủ nước ấm và lượng nước có chứa hàm lượng đường</li></ul>	
<b>NƠI ẤM ÁP</b> (Nghỉ ngơi)	<ul style="list-style-type: none"><li>Hãy sắp xếp nơi ấm áp để người lao động có thể nghỉ ngơi, tránh gió lạnh ở gần nơi làm việc.</li><li>Hãy lắp đặt thiết bị làm ấm như máy sưởi, nhưng cần phải chú ý loại bỏ nguy cơ bị cháy hoặc trúng độc khí.</li><li>Khi có cảnh báo về đợt lạnh, cần phải sắp xếp để nghỉ ngơi đầy đủ.</li></ul>	

## Khi xuất hiện đợt lạnh, cần phải xử lý như thế nào?

- Khi ở ngoài **gió lạnh** trong thời gian dài, có thể xuất hiện hoặc **làm trầm trọng thêm** các **bệnh cảm lạnh** như **hạ thân nhiệt, tê cóng, rét run** v.v., **bệnh về mạch máu não**.
- Khi xuất hiện bệnh, cần phải có **bác sĩ điều trị ngay lập tức** và cần có sự **quản lý triệt để** đối với các nhóm **người mắc cảm với bệnh cảm lạnh**.

Bệnh cảm lạnh	Định nghĩa và triệu chứng	Biện pháp sơ cứu khẩn cấp
 <b>Nguy hiểm tính mạng</b>  <b>Triệu chứng hạ thân nhiệt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tình trạng <b>nhiệt độ cơ thể</b> giảm thấp xuống <b>dưới 35 độ C</b> do tiếp xúc với nhiệt độ thấp trong thời gian dài.</li><li>- Run rẩy dữ dội</li><li>- (Trung bình) Nói chậm, mạch không ổn định, huyết áp thấp.</li><li>- (Nặng) Run rẩy rồi ngừng lại, bất tỉnh, không thở hoặc hoàn toàn mất thở.</li><li>Mạch không đều hoặc mất mạch và đồng tử giãn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Liên hệ tới 119 hoặc đưa đến cơ sở y tế cấp cứu gần nhất.</b></li><li>Di chuyển tới nơi ấm áp.</li><li>Cởi bỏ quần áo ướt và trùm chăn.</li><li>Nếu người bệnh có ý thức, hãy cung cấp cho họ nước ấm và có chứa đường.</li><li>* Trường hợp sự giúp đỡ y tế bị chậm quá 30 phút<ul style="list-style-type: none"><li>Hãy uống nước ấm (Cấm tuyệt đối trong trường hợp mất ý thức)</li><li>Đắp túi chườm nóng hoặc chai đựng nước nóng lên nách, cổ hoặc bẹn.</li></ul></li></ul>
 <b>Tê cóng</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tình trạng da và các cấu trúc dưới da bị đóng băng do tiếp xúc lâu dài với nhiệt độ dưới -2 độ C</li><li>- Khi da bị đóng băng sẽ có cảm giác ngứa, rất, nóng ran.</li><li>- Nếu bị nặng hơn, có thể bị đau, phỏng rộp hoặc cứng da.</li><li>- Những bệnh nhân bị bệnh nặng có thể xuất hiện cảm giác khác lạ, cứng khớp, các cấu trúc sâu bên trong như các cấu trúc thần kinh bị tổn thương.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Thực hiện các biện pháp xử lý được nêu ra trong phần Hạ thân nhiệt.</b></li><li>Không chà xát hoặc xoa bóp vùng bị tê cóng.</li><li>Không đi bộ bằng chân đã bị tê cóng.</li><li>Trường hợp bị phỏng rộp, hãy đắp gạc vô trùng để tránh vết phỏng bị vỡ.</li><li>Không gia nhiệt lên những vùng bị cóng (trừ khi có nhân viên y tế yêu cầu).</li></ul>
 <b>CƯỚC DA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tình trạng các mao mạch da ở tay, chân, tai và mũi bị tổn thương do lạnh.</li><li>- Da của phần bị tổn thương đã bị biến thành màu đỏ và có thể bị ngứa.</li><li>- Có thể xuất hiện vết phỏng rộp và mụn nước.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Không gãi lên khu vực bị cước da.</li><li>Làm ấm từ từ vùng da bị cước.</li><li>Thoa kem giảm ngứa và giảm viêm (Sau khi tư vấn bác sĩ).</li><li>Tiến hành điều trị ở bệnh viện trong thời gian sớm nhất.</li></ul>
 <b>BỌT DA CHÂN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Thương tổn do chân ngâm nước tiếp xúc lâu trong môi trường ẩm ướt và giá lạnh.</li><li>- Da đỏ, có cảm giác ngứa ran và tê dại.</li><li>- Đau khi đi bộ.</li><li>- Nặng thì có thể bị mất cảm giác, chuột rút, sưng tấy và phỏng rộp.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hãy cởi bỏ giày và tất bị ướt.</li><li>Làm ấm và khô chân.</li><li>Điều trị ở bệnh viện trong thời gian sớm nhất.</li></ul>

※ Người lao động thuộc nhóm mắc cảm với bệnh mùa lạnh và làm các công việc vất vả có cường độ lao động cao cần phải kiểm tra tình trạng sức khỏe trước và sau khi làm việc.

## Để phòng tránh bệnh mùa lạnh trong mùa đông, chủ doanh nghiệp và người lao động cần phải làm gì?



- Nhóm người mắc bệnh là gì?** Những người thuộc nhóm huyết áp cao, tiểu đường, bệnh mạch máu não, giảm chức năng tuyến giáp, thể chất yếu, người cao niên, người mới vào làm việc v.v.
- Nhóm công việc nặng là gì?** Công việc tiêu tốn nhiều calo, chẳng hạn như sử dụng xẻng, búa, cưa, cuốc hoặc rìu, hoặc công việc phải di chuyển toàn bộ cơ thể như công việc đúc khuôn, cốt thép, đổ bê tông, hoặc công việc phải cúi thấp hoặc xử lý vật nặng bằng tay liên tục lặp đi lặp lại.

## Hãy tuân theo các phương pháp đối ứng theo từng giai đoạn của đợt lạnh.



- Sử dụng áo ấm và đồ chống rét, cung cấp nước ấm và nơi ấm áp.
- Giảm thiểu tối đa các công việc ngoài trời đột xuất trong khoảng thời gian giá rét.
- Điều chỉnh thời gian làm việc ngoài trời và thời gian nghỉ ngơi trong khoảng thời gian giá rét.



- Sử dụng áo ấm và đồ chống rét, cung cấp nước ấm và nơi ấm áp.
- Giảm thiểu tối đa các công việc ngoài trời trong khoảng thời gian giá rét.
- Ưu tiên cân nhắc người lao động thuộc nhóm mắc bệnh mùa lạnh và người làm công việc nặng.



- Sử dụng áo ấm và đồ chống rét, cung cấp nước ấm và nơi ấm áp.
- Hạn chế các công việc ngoài trời trong khoảng thời gian giá rét và bố trí đầy đủ thời gian nghỉ ngơi khi bắt buộc phải làm việc ngoài trời.
- Người lao động thuộc nhóm mắc bệnh mùa lạnh và người làm công việc nặng hạn chế làm các công việc ngoài trời trong khoảng thời gian giá rét, ngoại trừ khi phải xử lý khẩn cấp các sự cố, tai nạn.

Có thể kiểm tra các giai đoạn đợt lạnh từng khu vực thông qua "Trang web của KMA ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) > Thời tiết > Tin tức thời tiết đặc biệt > Dự báo ảnh hưởng > Ngành công nghiệp" của Cục Khí tượng Hàn Quốc hoặc thông qua ứng dụng "Thông báo thời tiết".

## Hãy đề phòng bệnh mùa lạnh thông qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

- Là dịch vụ các chuyên gia về an toàn nghề nghiệp như bác sỹ, y tá liên quan đến sức khỏe nghề nghiệp trực tiếp gặp gỡ người lao động tại nhà máy, công trình để hỗ trợ miễn phí về chăm sóc chuyên sâu như huyết áp, tiểu đường; tư vấn và đào tạo về sức khỏe v.v
- Đăng ký tới Cơ quan an toàn và sức khỏe nghề nghiệp (1644-4544) hoặc Trung tâm sức khỏe người lao động (1577-6497).
- Người lao động làm các công việc đặc thù có thể được hỗ trợ chi phí kiểm tra sức khỏe để phòng tránh bệnh mạch máu não, cũng có thể được hỗ trợ chăm sóc về sau như tư vấn sức khỏe tại Trung tâm sức khỏe người lao động.
- Đăng ký tới Cơ quan an toàn và sức khỏe nghề nghiệp (1644-4544).



## Kiểm tra và đề phòng các sự cố có thể phát sinh vào mùa đông.

Đề phòng bệnh mạch máu não	Đề phòng nguy cơ ngạt thở khi sử dụng than non tại công trình xây dựng.	Đề phòng trượt ngã trên đường băng giá
<ul style="list-style-type: none"> <li>"Đợt lạnh" có thể tăng tỷ lệ phát bệnh mạch máu não, do đó hãy thực hiện "co giãn cơ" trước khi làm việc và tránh xa uống rượu - hút thuốc.</li> <li>Kiểm tra trước bệnh nhân có bệnh nền và chú ý khi làm việc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hãy sử dụng máy sưởi khí nóng thay vì than non khi xử lý chống thấm.</li> <li>Trường hợp sử dụng than non để chống thấm bê tông, đừng quên ▲ đo nồng độ khí oxy và khí độc hại, ▲ thông gió đầy đủ, ▲ sử dụng dụng cụ bảo hộ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng giày bảo hộ dùng để chống trơn trượt.</li> <li>Dọn tuyết tại những nơi có băng và tuyết tích tụ và tiến hành rắc cát trước khi bắt đầu làm việc.</li> </ul>